

# 1

## Borstvoeding: een goed begin

Borstvoeding is de beste voeding voor je baby en is heel belangrijk voor zijn gezondheid. In deze brochure lees je over de bijzondere eigenschappen van moedermelk, met tips over borstvoeding in de praktijk.



Vereniging  
Borstvoeding  
Natuurlijk



## **Waarom borstvoeding geven?**

Een baby wordt geboren met een sterke zoek- en zuigreflex en een grote behoefte aan warmte, voeding en lichaamscontact. Voor hem is borstvoeding de natuurlijkste zaak van de wereld. Omdat jij en je baby over en weer op elkaar zijn aangewezen, leren jullie op een vanzelfsprekende manier snel vertrouwd met elkaar te worden. De borstvoedingshormonen helpen daar een handje bij en bevorderen bij jou het zorggevoel. Ook geven deze hormonen je een ontspannen gevoel tijdens het voeden.

Borstvoeding is de beste voeding die er is. Het is gemakkelijk en flexibel: je kunt, als je wilt, je kind overal voeden en troosten. Moedermelk is bovendien altijd op de juiste temperatuur, goedkoop, milieuvriendelijk en direct bij de hand.

## **Bijzondere eigenschappen van moedermelk**

Moedermelk is niet na te maken. Moedermelk bevat niet alleen alle voedingsstoffen die een baby nodig heeft, maar ook antistoffen die je baby beschermen tegen ziekten. Bovendien zorgen groeifactoren en enzymen in moedermelk voor een optimale ontwikkeling van zijn nog onrijpe organen.

Tijdens de hele borstvoedingsperiode blijven de antistoffen aanwezig. Hoe langer je borstvoeding geeft, hoe meer je kind beschermd is tegen bepaalde ziekten. Ook op latere leeftijd kunnen de effecten nog worden aangetoond.



- De kans op maagdarfstoornissen, luchtweginfecties en terugkerende middenoorontstekingen neemt toe wanneer een baby geen moedermelk krijgt.
- Moedermelk bevat bijzondere vetzuren die zorgen voor een optimale ontwikkeling van de hersenen en van de ogen.
- Moedermelk vermindert de kans op allergische aandoeningen. Als de baby toch een allergie krijgt, zijn de klachten minder ernstig.
- Borstvoeding heeft een gunstig effect op de ontwikkeling van de kaak en op de mondmotoriek.
- Ook op langere termijn heeft de voeding invloed: problemen die kunnen samenhangen met het feit dat een baby geen moedermelk krijgt, zijn bijvoorbeeld diabetes, astma, chronische darmziekten, leukemie op kinderleeftijd, obesitas en hart- en vaatziekten op latere leeftijd.
- Borstvoeding geven is gezond voor de moeder. Ze heeft minder langdurig bloedverlies na de bevalling, de menstruatie wordt uitgesteld en ze is vaak eerder terug op haar gewicht. De effecten van langdurig borstvoeding geven, wijzen in diverse onderzoeken op een verminderde kans op borstkanker, eierstokkanker, diabetes type 2 en op botontkalking op latere leeftijd.

### **Colostrum**

De eerste dagen na de geboorte krijgt je baby colostrum. Dit is dikke, gelige melk, die zeer rijk is aan antistoffen en andere factoren die moedermelk zo belangrijk maken. Deze eerste melk is eiwitrijk en vetarm en is daardoor licht verteerbaar. Bovendien werkt colostrum laxerend, zodat je baby zijn eerste ontlasting (meconium) gemakkelijk kwijtraakt. Colostrum is in kleine hoeveelheden beschikbaar, passend bij de kleine maag van je pasgeboren kindje.

Een gezonde, op tijd geboren baby heeft, naast de vele kleine beetjes colostrum, niets extra's nodig. Water, bijvoorbeeld, verstoort het natuurlijke proces van het op gang komen van de melkproductie en biedt niet de belangrijke voedingsstoffen, vitaminen en mineralen die colostrum bevat.

Als je baby te vroeg is geboren, is de

melk iets anders van samenstelling, zodat die helemaal is afgestemd op de behoeften van de te vroeg geboren baby. Zo bevat deze melk meer eiwitten dan na een voldragen zwangerschap.

### **Rijpe moedermelk**

Meestal rond de derde dag neemt de hoeveelheid moedermelk toe en verandert de samenstelling ervan. Na colostrum wordt het rijpe moedermelk, met een hoger vetpercentage. Deze melk ziet er wateriger uit, is dunner en net als colostrum perfect van kwaliteit. Moedermelk blijft afgestemd op de behoefte van je groeiende baby. Tot de leeftijd van ongeveer zes maanden is je baby erbij gebaat om geen andere voeding dan moedermelk te krijgen. Zijn darmpjes zijn nog gevoelig voor lichaamsvreemde stoffen en kunnen het beste uitrijpen als hij jouw moedermelk drinkt; zo bouwt



- 4 hij een gezonde darmflora op. Doordat moedermelk licht verteerbaar is, worden zijn darmen niet overbelast.

### **Vraag en aanbod**

Het is één van de meest bijzondere eigenschappen van borstvoeding dat je genoeg melk kunt maken voor je groeiende baby (en zelfs voor een meerling). Dit komt omdat de productie van borstvoeding berust op het vraag- en aanbodprincipe. Hoe vaker de baby de borst leegdrinkt, hoe meer melk er wordt gemaakt.

### **Hoe vaak voeden?**

Een baby heeft in de eerste weken minimaal zeven à acht voedingen per etmaal nodig. Dit betekent dus dat je in ieder

geval iedere drie uur voedt, maar vaker voeden is ook heel normaal. Bij borstvoeding geldt wel een minimum aantal voedingen, maar géén maximum. Een gezonde, op tijd geboren baby zal meestal zelf aangeven wanneer hij gevoed wil worden. Als je hier op ingaat, voed je op verzoek.

Een baby kan op verschillende manieren aangeven dat hij honger heeft: op zijn vuistjes sabbelen als hij wakker is, mondbewegingen maken, met zijn handjes spelen, om zich heen kijken of geluidjes maken. Huilen is een verlaat hongersignaal; probeer daarom op de vroege signalen te reageren.

Iedere baby drinkt anders. Sommige kindjes drinken flinke hoeveelheden melk per voeding en hebben daardoor al snel genoeg aan een redelijk klein aantal voedingen. Andere baby's drinken liever vaker kleinere hoeveelheden. Dit wordt voor een deel ook bepaald door de opslagcapaciteit van je borsten. In alle gevallen is het belangrijk goed naar je kindje te kijken: hoe is zijn drinkgedrag, hoeveel poep- en plasluiers heeft hij, hoe groeit hij? Als de melkproductie goed op gang is, ontstaat er bij veel baby's geleidelijk een bepaalde regelmaat in de voedingstijden. Hoe strikt je hiermee wilt omgaan, hangt voor een belangrijk deel van je eigen wensen en gezinsritme af. Enige structuur in het dagritme lijkt baby's houvast te geven, maar hoe die structuur eruit ziet, bepaal je als ouders samen met je baby.



## **Voedingsduur**

Naarmate de borst leger wordt, wordt je melk vetter; de laatste slokken leveren een belangrijk aandeel in de calorieën. Als je baby goed is aangelegd, kun je hem laten drinken tot hij voldaan is en zelf de borst loslaat. Dit kan in de eerste weken ongeveer 10 tot 20 minuten duren. Pasgeboren baby's vallen daarna vaak in slaap. Je kunt je baby verschoenen en laten boeren om hem weer een beetje wakker te maken. Vaak begint hij dan met hernieuwde belangstelling aan de tweede borst. Bij de volgende voeding geef je als eerste de borst, waaruit je baby de vorige voeding het minst heeft gedronken; soms is dit de eerste, soms de tweede borst. Het kan zijn dat je baby na verloop van tijd aan één borst per voeding voldoende heeft. Als de productie goed op gang is, hoeft dit geen enkel probleem te zijn. Als je merkt dat je borsten daardoor gestuwd raken, is het wellicht prettig om te proberen de tweede borst toch even kort aan te bieden. Het kan echter ook zijn dat je borsten na verloop van tijd wennen aan het voeden met één borst per keer, zonder dat ze minder gaan produceren.

Het is erg belangrijk dat je baby goed is aangelegd: dan kan hij de borst goed leegdrinken en raken vraag en aanbod goed op elkaar afgestemd. Je voorkomt er ook (tepel)problemen mee.

Meer informatie hierover is te vinden in VBN-brochure nr. 3 *'Voorkomen en genezen van pijnlijke tepels'*.





### Borstvoeding in de praktijk

- Na de geboorte is er veel huid-op-huidcontact en blijven moeder en kind zoveel mogelijk bij elkaar (rooming-in). Dit komt de borstvoeding ten goede.
- Je baby wordt gevoed wanneer hij erom vraagt (voeden op verzoek). De eerste weken moet je baby *minstens* zeven à acht voedingen per etmaal krijgen. Een (te) slaperige baby moet je wakker maken voor een voeding.
- Zorgvuldig aanleggen is heel belangrijk: met hoofd en lijfje in één lijn, dicht tegen de moeder aan, buikje naar de moeder toegekeerd. Zijn mondje is wijd open, de onderlip is veelal naar buiten gekruld en zijn kin ligt vlak tegen de borst aan.
- Een gezonde pasgeboren baby heeft in het algemeen naast borstvoeding geen water of enige andere voeding nodig. Bijvoeding verstoort het evenwicht tussen vraag en aanbod. Daardoor komt je melkproductie minder vlot op gang.
- Na de eerste week hoort je baby niet meer af te vallen. Bij frequent voeden op verzoek is je baby weer op zijn geboortegewicht rond de twee weken. De eerste maanden moet een baby gemiddeld tussen de 100 en 200 gram

per week aankomen. Meer is ook prima.

- Gewichtstoename is niet de enige maatstaf: let op het aantal poepluiers en plasluiers. De eerste paar weken heeft je baby meerdere keren per dag ontlasting, ten minste ter grootte van een flinke munt. Vanaf vier tot zes weken kan het zijn dat hij maar één poepluier per week heeft. Na een paar dagen plast je baby per etmaal minstens vier zware wegwerpluiers of zes kletsnatte katoenen luiers vol.
- Let op het gedrag en uiterlijk van je kind (alertheid, kleur van zijn huid, spierspanning).
- Als je baby niet genoeg drinkt of te weinig in gewicht toeneemt, is het belangrijk om het hele borstvoedingsbeleid onder de loep te nemen. Daar kunnen diverse oplossingen uit naar voren komen. Als de baby vaker wordt aangelegd, zal de melkproductie toenemen en zich aanpassen aan de vraag van de baby (regeldagen). Het kan ook zijn dat het aanleggen niet optimaal verloopt. Vraag hierbij om hulp aan bijvoorbeeld de kraamverzorgende, de verloskundige of een vrijwilliger van een borstvoedingorganisatie. Levert dit onvoldoende resultaat op, dan is de lactatiekundige de aangewezen persoon om je verder te begeleiden. Verder is het belangrijk dat de moeder zichzelf voldoende rust gunt; in de drukke kraamtijd kan dit er bij inschieten.



Borstvoeding geven is een natuurlijk proces, een (fysio)logisch vervolg op zwangerschap en bevalling. Bijna elke vrouw kan in principe haar kind zelf voeden. Voor je baby is drinken aan de borst instinctief gedrag; borstvoeding geven is voor de moeder echter iets dat ze moet leren, samen met haar kindje. Goede informatie en zonodig deskundige begeleiding kunnen aan dat leerproces een belangrijke bijdrage leveren. Door kennis van zaken groeit je zelfvertrouwen, waardoor je met plezier borstvoeding kunt geven.

Meer informatie over de praktijk van borstvoeding en het aanleggen is te vinden in VBN-brochure nr. 2 *'Borstvoeding: de eerste weken'*.

### **Partner**

Bij de geboorte van een baby krijgen jij en je partner allebei een andere rol: jullie zijn naast partners ineens ook ouders. Het is vaak even zoeken naar een nieuwe balans. Je partner kan jou en je baby helpen door zorgtaken te verrichten die de borstvoeding ondersteunen. Denk bijvoorbeeld aan het klaarmaken van het avondeten in de uren dat je baby heel vaak wil drinken, kraambezoek ontvangen of de baby in bad doen. Op die manier geef je samen borstvoeding en bouw je allebei op je eigen manier een waardevolle relatie op met je kind. Wanneer je partner je moreel ondersteunt en positief tegenover de borstvoeding staat, is dat goed voor je zelfvertrouwen.

Meer informatie hierover is te vinden in VBN-themanummer *'De rol van de partner'*.

### **Voeden in het openbaar**

Borstvoeding geven geeft je veel vrijheid omdat je het overal kunt doen. Hoe handiger je wordt met het aanleggen, hoe minder je je borst hoeft te ontbloten om je baby te voeden en hoe meer je je



8 waarschijnlijk op je gemak voelt wanneer je in gezelschap van anderen je baby voedt.

### **Je figuur**

Of je borsten na de zwangerschap en borstvoedingsperiode blijvend veranderen, heeft meer met de zwangerschap en je leeftijd te maken dan met het borstvoeding geven zelf. Tijdens de zwangerschap zorgt je hormoonhuishouding voor het slapper worden van de huid van je borsten. Daarnaast is het

vetweefsel, dat deels de grootte van je borsten bepaalt, na een borstvoedingsperiode soms verdwenen, waardoor je borsten kleiner en minder stevig aanvoelen. Vaak komt na een tijd een deel van dat vetweefsel weer terug.

### **Onzekerheid**

De gebeurtenis van (opnieuw) moeder worden, brengt ingrijpende veranderingen en extra drukte met zich mee. Weer op krachten komen na de bevalling en de zorg voor je baby, waarvan ook nachtvoedingen deel uitmaken, vragen in combinatie met je overige taken vaak veel van je spaarzame energievoorraad. De vermoeidheid die daardoor kan ontstaan, kan onzekerheid in de hand werken, misschien ook op het gebied van borstvoeding. Met het verstrijken van de tijd word je vaardiger op alle terreinen. Als je contact zoekt met andere voedende moeders, kan het een hele geruststelling voor je zijn om te horen dat ook zij moeten wennen aan de nieuwe situatie. Gun jezelf tijd en ruimte voor dit gewenningsproces.

### **Kolven**

Door af en toe moedermelk af te kolven, kun je je bewegingsvrijheid gemakkelijk verruimen; je kunt iemand anders de voeding laten geven. Het is wel belangrijk dat de borstvoeding goed op gang is, voordat je met een fles gaat oefenen. Dit is om tepel-speenverwarring te voorkomen. Rond de vier weken is meestal een





goed tijdstip. De ontwikkeling van zijn zuigtechniek is dan zover, dat hij er wel iets nieuws bij kan leren.

Meer informatie hierover is te vinden in VBN-brochure nr. 8 *'Afkolven van moedermelk'*.

### **Borstvoeding onder arbeidstijd**

Ook als je na je bevallingsverlof terugkeert naar je werkgever, kun je doorgaan met borstvoeding geven. Vrouwen met betaald werk kunnen rechten ontleenen aan de Arbeidstijdenwet. Daarin staat dat een vrouw gedurende de eerste negen maanden na de geboorte het werk mag onderbreken voor het geven van borstvoeding of om te kolven. Zolang je er niet meer dan een kwart van de arbeidstijd aan besteedt, mag je dit zo vaak en zo lang doen als nodig is. De werkgever is verplicht deze tijd door te betalen.



Meer informatie hierover is te vinden in VBN-brochure nr. 9 *'Borstvoeding en een baan'*.

### **Voeding van de moeder**

Bij borstvoeding geven zijn er geen bijzondere voedingsadviezen nodig. Voor je eigen conditie is het belangrijk dat je gezond en gevarieerd eet, en drinkt naar behoefte. Je drinkt te weinig als je urine donker van kleur is en sterk ruikt.

Het is af te raden om, tijdens de periode dat je borstvoeding geeft, een streng vermageringsdieet te gaan volgen. Van geleidelijk gewichtsverlies, niet meer dan 500 tot 750 gram per week, is niet aangetoond dat het de melkproductie (of de melkkwaliteit) nadelig beïnvloedt.

Als je baby krampjes heeft, komt dat meestal niet door wat je zelf eet of drinkt.

Misschien komt je kindje tijdens een voeding niet genoeg toe aan de (vettere) achtermelk, waardoor de melk snel wordt verteerd en zijn darmpjes niet genoeg tijd hebben de melksuiker te verwerken. Dit kan tot krampjes leiden. Door je kindje zo lang als hij wil aan de eerste borst te laten drinken en pas daarna eventueel de tweede borst aan te bieden, verdwijnen de krampjes soms vlot.

Als er sprake is van een mogelijke allergie (in de familie), dan leidt aanpassing van je dieet in een aantal gevallen tot vermindering van klachten bij je baby. Doe dit in overleg met je consultatiebu-

reauarts, huisarts of diëtist.  
Meer informatie hierover is te vinden in VBN-brochure nr. 5 *'Als je baby huilt'*.

### **Roken, alcohol en drugs**

Nicotine en alcohol komen via je melk bij je baby terecht en kunnen schadelijk zijn voor zijn gezondheid. De gezondheidsvoordelen van borstvoeding geven wegen echter vaak op tegen de nadelen van (matig) nicotine- of alcoholgebruik. Probeer het gebruik zoveel mogelijk te beperken en rook niet vlak voor een voeding of in de nabijheid van je baby. Als je een (standaard)glas alcohol drinkt, duurt het twee à drie uur totdat je bloed en je melk weer 'schoon' zijn.

Het gebruik van drugs tijdens de borstvoedingsperiode is voor je baby meestal erg gevaarlijk, zowel door de stoffen die in je melk komen als door het feit dat je zelf onder invloed van drugs niet alert op je kindje kunt reageren.

Meer informatie hierover is te vinden in het VBN-Informatieblad voor zorgverleners *'Borstvoeding in combinatie met alcoholgebruik en roken'*.

### **Medicijnen**

Geneesmiddelen kunnen via de moedermelk bij je kind terechtkomen. Je doet er daarom goed aan om, zolang je borstvoeding geeft, alleen geneesmiddelen te gebruiken na overleg met je arts of apotheker. In veel gevallen kan er voor je klachten een medicijn worden gevonden dat veilig tijdens de borstvoedingsperio-



de kan worden gebruikt. De lactatiekundige kan behulpzaam zijn bij het zoeken naar een geschikt middel.

Daarnaast vind je op [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com) informatie over welke (veelgebruikte) medicijnen je kunt gebruiken als je borstvoeding geeft. Je kunt deze informatie meenemen naar je zorgverlener of je (huis)arts erop attenderen.

### **Milieuverontreiniging**

Van milieuverontreinigende stoffen in moedermelk is geen schadelijk effect op de gezondheid aangetoond.

Meer informatie hierover is te vinden in VBN-brochure nr. 10 *'Moedermelk en het milieu'*.

### **Hoe lang ga je door met borstvoeding?**

Ook na de introductie van vast voedsel, in het algemeen vanaf zes maanden, blijven de voordelen van moedermelk ruimschoots aanwezig. Ook dan is moedermelk de beste zuivel.

Met borstvoeding kies je de beste voeding voor je kind. Jij en je kindje kunnen doorgaan met borstvoeding zolang jullie daar samen plezier aan beleven.

Meer informatie hierover is te vinden in VBN-brochure nr. 4 *'Borstvoeding en vaste voeding'*.

## **Uitgaven van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**

### **Brochures**

- 1 Borstvoeding: een goed begin
- 2 Borstvoeding: de eerste weken
- 3 Voorkomen en genezen van pijnlijke tepels
- 4 Borstvoeding en vaste voeding
- 5 Als je baby huilt
- 6 Te weinig melk
- 7 Borstvoeding voor een meerling
- 8 Afkolven van moedermelk
- 9 Borstvoeding en een baan
- 10 Moedermelk en het milieu
- 11 Te veel melk
- 12 Borstvoeding voor een couveusebaby
- 13 Borstontsteking
- 14 Borstvoeding na een keizersnede

### **Prijzen (inclusief porto)**

1 brochure	per stuk	€	1,95
2 of meer brochures	per stuk	€	1,70
1 set brochures	14 stuks	€	15,00

Voor grotere hoeveelheden van dezelfde brochure gelden de volgende prijzen:

10 brochures	€	9,00
25 brochures	€	18,00
100 brochures	€	65,00
250 brochures	€	148,00

### **Themanummers van verenigingschrift BN**

Naast achtergrondinformatie bevatten deze themanummers veel ervaringsverhalen.

Borstoperaties en borstvoeding	€	8,00
Borstvoeding voor meer dan één	€	8,00
Borstvoeding en een baan	€	8,00
Borstvoeding voor zorgenkindjes	€	8,00
Borstvoeding en allergie	€	8,00
Borstvoeding na een keizersnede	€	8,00
Moedermelk, maar (nog) niet aan de borst	€	8,00
De rol van de partner	€	8,00

## **Uitgaven bestellen**

### **Telefonisch:**

Het telefoonnummer van onze VBN-bestel-service wordt doorgegeven via de informatie-telefoon: (0343) 57 66 26.

### **Via internet:**

[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)

De levertijd bedraagt ongeveer één week.

Prijswijzigingen voorbehouden.

Indien deze brochure meer dan drie jaar oud is, informeer dan of er een nieuwe uitgave bestaat.

## **Colofon**

© VBN november 2007

Oplage: 80.000

*Fotografie: Wilco van Dijen, Wijk bij Duurstede*

*Vormgeving: HBG Design bv, Nieuwegein*

*Druk: Drukkerij Van Meurs bv, Ridderkerk*

*Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming.*

*Vragen worden alleen behandeld op voorwaarde dat de aanvrager afstand doet van ieder recht op aansprakelijkheid met betrekking tot de inhoud van de gegeven informatie.*

### **Lidmaatschap**

De contributie bedraagt minimaal € 22,00 per jaar. Leden ontvangen vier keer per jaar het verenigings-tijdschrift BN. Dit bevat onder andere nieuws over de activiteiten van de vereniging, ervaringsverhalen, wetenschappelijke achtergronden en publicaties. Je kunt ook gebruikmaken van de verenigingsbibliotheek.

Wil je lid worden van de vereniging, meld je dan aan via de website of via de informatietelefoon.

Postbus 119  
3960 BC Wijk bij Duurstede  
Informatietelefoon:  
(0343) 57 66 26  
[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)



**Vereniging  
Borstvoeding  
Natuurlijk**

### **VBN: informatie en steun**

De Vereniging Borstvoeding Natuurlijk is opgericht in 1978. Zij is een vrijwilligersorganisatie die informatie geeft aan (aanstaande) ouders en andere belangstellenden.

Dit gebeurt onder andere door middel van 14 brochures, themanummers van verenigingstijdschrift BN, een telefonische informatiedienst, een website en een netwerk van contactpersonen.

### **Brochures van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**

- 1 Borstvoeding: een goed begin
- 2 Borstvoeding: de eerste weken
- 3 Voorkomen en genezen van pijnlijke tepels
- 4 Borstvoeding en vaste voeding
- 5 Als je baby huilt
- 6 Te weinig melk
- 7 Borstvoeding voor een meerling
- 8 Afkolven van moedermelk
- 9 Borstvoeding en een baan
- 10 Moedermelk en het milieu
- 11 Te veel melk
- 12 Borstvoeding voor een couveusebaby
- 13 Borstontsteking
- 14 Borstvoeding na een keizersnede

### **Contactpersonen en informatiebijeenkomsten**

In veel plaatsen in het land worden voor zwangeren en voedende moeders informatiebijeenkomsten georganiseerd door VBN-contactpersonen die zelf hun kind(eren) borstvoeding hebben gegeven en die bij de vereniging een opleiding hebben gevolgd.

Je kunt er praktische informatie krijgen, ervaringen uitwisselen en VBN-brochures kopen.

### **Informatietelefoon: (0343) 57 66 26**

Als je een vraag hebt over borstvoeding of over de vereniging, dan kun je gebruikmaken van de telefonische informatiedienst. Via dit nummer worden de namen en telefoonnummers van contactpersonen doorgegeven die je vervolgens kunt bellen.

### **Website: [www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)**

Wil je weten of er bij jou in de buurt informatiebijeenkomsten worden gehouden, zoek je informatie en tips over borstvoeding, of wil je ervaringen uitwisselen met andere borstvoedende vrouwen, bezoek dan de website van de VBN.